Luz sobre o LUTO

Luciano Gonzaga de Menezes Ferreira

A vida é uma
oportunidade de
aprendizado e gratidão
por estar no Todo.

Estes registros fazem
parte deste périplo.

Luciano G. M. Ferreira
@lucianogmferreira
Luciano Ferreira – Wuji

Luz sobre o Luto

Light on Mourning

Luciano Gonzaga de Menezes Ferreira

Luz sobre o Luto

Light on Mourning

1ª edição
Aracaju, SE, Brasil, 2021

Luz sobre o Luto / Light on Mourning / Luciano Gonzaga de Menezes Ferreira / Aracaju, SE, Brazil, 2021

luto, amor, perder, sofrer, lutar, fruir, morrer, sombra, escuta, cura, choro, atitude, desespero, sentido, compaixão, empatia, ação correta, meditar, harmonizar, esvaziamento, essência, deixar ir, saudade, adeus, despertar.

grief, love, losing, suffering, fighting, struggle, enjoying, dying, shadow, listening, healing, crying, attitude, despair, sense, compassion, empathy, right action, meditate, mindfulness, harmonize, emptying, essence, letting go, longing, goodbye, awakening.

Ficha Catalográfica

Sumário

Histórico

Vanessa, *minha* filha, pediu-me para **escrever a respeito de luto**.

Pensador *semi-moderno* e mero engenheiro, de imediato pensei em apelar para o dicionário e o dr. Google. Ao mesmo tempo lembrei-me de ter ouvido de um sábio, algo mais ou menos assim: *é capaz, para agir terapeuticamente, quem já sofreu um bocado (sic)*; aliás, um defensável requisito preliminar para ser terapeuta.

Ora, sendo sobrevivente de uma existência atribulada, resolvi arriscar a escrever com base nos <u>meus tombos</u>...

Optei, depois de certo tempo, por divulgar este conteúdo, porque passei a acalentar a hipótese de levar benefício a outrem.

Introdução

Escrevi sobre o luto com base em minhas experiências e leituras. Apresentei etapas que considero inerentes ao processo de luto, enfatizando o que me parece inevitável e o que pode fazer parte de um encaminhamento virtuoso. Integro o luto ao viver, que defino por: *viver é estar em marcha, aprendendo a deixar ir, a livrar-se do desnecessário e a praticar gratidão pela oportunidade de evoluir como ser singular*.

Considero palavras-chave do que expus: luto, sofrer, desejo, apego, amor, perder, lutar, fruir, morrer, sombra, escuta, cura, choro, atitude, desespero, sentido, compaixão, empatia, roda da vida, ação correta, meditar, harmonizar, esvaziamento, essência, deixar ir, saudade, adeus, despertar.

O esquema

Vou discorrer sobre o luto numa sequência [(Fig.1)]. O uso dos verbos – desejar, apegar, amar, perder, sofrer, lutar e fruir – é para passar a ideia de que estamos ativos em todas essas fases.

Fig. 1 – Diagrama do Luto

Desejo e apego

Do budismo temos que as causas de sofrimento são o **desejo e** o **apego** e, a meu ver, esses poderão dificultar o desencadeamento positivo do luto.

Deixo para cada um relacionar seus exemplos para fatores ligados a desejo e apego, tais como: apego à utilidade do outro em seu esquema de vida, busca por acumular felicidades, desejo de que outrem esteja disponível aos seus projetos e assim por diante. Certamente cada um saberá citar decepções que acompanham cada caso.

E, se possível, não nos apeguemos às pedras que dificultam nossos caminhos.

> ***A Tigela de Luz****: Os xamãs havaianos ensinam que a cada um de nós é associada uma tigela, logo após nossa primeira respiração ao nascermos. Essa tigela brilhante emite a luz que vem do que temos de puro e sublime. Porém, a cada ação, pensamento ou intenção ruim, uma pedra é colocada na tigela e passa a impedir um pouco a emanação de luz. É nossa missão esvaziar a nossa tigela e auxiliarmos a iluminar o mundo.*

Amor

O amor [1], nas formas humanas, tanto as menos como as mais sublimes, também pode aparecer como parte do contexto do luto. Apresento algumas: *Amor pornéia – o querer sorver como um recém-nascido, Amor eros – o sentido erótico, Amor philia – em imagem e irmamente, Amor ágape – desinteressado.*

Cito Martha Medeiros, num primeiro exemplo do amor e do luto como saudade: *a saudade mais dolorida, é a saudade de quem se ama...*

Outro amor que normalmente temos, é **o amor a nós mesmos**, de modo que é fundamental a nossa atitude em meio a doenças, envelhecimento e até mesmo o pensamento da morte [2] [3].

Nietzsche afirmou que amamos nosso próprio desejo mais do que o que desejamos. Esse aforismo comporta críticas, mas também um chamado à consciência sobre nossos processos [4].

O amor e a morte andam de mãos dadas com a vida e, **onde há saudade há amor**. É arrojado, mas a proposta é praticarmos uma espécie de morte a cada dia; morte de crenças, de certezas, de aprendizados, de aspirações e do próprio amor, para renascermos diariamente livres, revigorados, sem amarras e puros, para **sermos amor**.

O amor de verdade existe "além da forma" e, certamente, o amor não é sofrimento. Talvez o amor, sem apego, seja a morte da morte.

Ouso equiparar o amor com a realidade *Vajra* do budismo**:** inobstrutível, indestrutível, inseparável, verdadeiro, invencível, estável, sólido.

E mais, o amado e o amor são Um...

Perdas

Chegamos, em seguida, às **perdas** do que é impermanente: todos vamos perder pessoas e

itens materiais, assim como todos morreremos. Há perdas de salário, de patrimônio, de certezas, de confiança, de contatos, de relacionamentos, de crenças, de partes ou funções do corpo, da saúde, de esperança, de ilusões, de referências e, pior, de si mesmo.

Evoco, por serem relevantes, dois **tipos de perda de si mesmo: a morte iminente e a psíquica**. A **morte "iminente"** possivelmente permite um enfrentamento através de apoio à família, avaliação sistemática de um plano de ação, respeito ao paciente, à sua vontade de como fazer a passagem, hidratação da pele e mucosas, laxante, barreira contra umidade, ansiolítico, broncodilatador, analgésico, oxigênio complementar, nutrição leve, ajustes sociais, dignidade, paz, suavização de sintomas. Por outro lado, a **perda psíquica do si mesmo** comporta uma diversidade muito além deste texto, como explico sucintamente a seguir: podemos entrever

aqui, por exemplo, alguma ajuda num caso de **ansiedade** ou **depressão**, mas é fortemente recomendável que essa seja supervisionada por profissionais de várias especialidades, pois pode demandar tratamento específico, tal como seria o caso da sua causa ser uma inflamação numa região do cérebro, ou atividade inadequada do lobo frontal (5) ou ser a irritação crônica de algum órgão produtor de hormônios. É fundamental o diagnóstico individualizado, "por cérebro", e não pelo conhecimento de conjuntos de sintomas (6). Vale pesquisar também, através de exame de sangue, a dosagem de vitaminas B12, B9 e D, pois sua deficiência é causa de depressão. Após a abordagem médica, cabe oferecermos nossa escuta ao deprimido e auxilia-lo no desígnio de ser a luz da sua própria senda, conforme o oportuno estímulo dos Detonautas em sua música: *Ilumina o Mundo*. Entretanto, há situações extremas entre as perdas psíquicas, em que

o "enlutado" cogita ou chega a cometer suicídio; nesses casos, com meus parcos conhecimentos, recolho-me a pensar sobre: **momentos e oportunidades** de atuar com **compaixão e efetividade** em prol do "resgate". É fundamental encontrar, a tempo, as causas da perda psíquica, ao invés de atuar somente sobre seus efeitos ou acrescentar novos fatores negativos para a saúde [(7)(8)].

Pois bem, perdas são inevitáveis e são perdas na medida em que, de alguma forma, sentimos falta do que perdemos, ocasionalmente sem estarmos preparados para encarar o impermanente. Permitam-me incluir aqui fragmentos da crônica de Adélia Prado – *O que a memória ama, fica eterno*: "*... é tão difícil despedir-se de um amor ou alguém especial... aquilo que amamos tem vocação para emergir das profundezas*"...

Incluem-se nas perdas, as decepções e frustrações de toda ordem, sintetizadas magnificamente por Albert Schweitzer: *A tragédia da vida*

não é a morte, mas o que morre dentro da gente enquanto se vive.

Permitam-me **definir o luto** como **o conjunto das consequências da perda –** as emoções, disfunções, sentimentos, comportamentos, marcas, respostas, desentendimentos e entendimentos – consequências essas que tentamos elaborar visando melhor qualidade de vida

Sofrimento

Será preciso dar exemplos de sofrimento? Alguém o desconhece?

Uma vez que perdemos, o passo seguinte é **sofrermos**. Aí costumam vir **agregados** tais como: os arrependimentos, as nossas sombras, o condenar a si e a outrem, o reviver episódios de forma sofrida...

Certa vez tentei mostrar a uma das minhas filhas que o seu problema era ínfimo diante da

humanidade. Não tive êxito; ela contra-argumentou: – *Mas este é o meu problema, é com ele que eu lido.* Repensei a abordagem, pois a realidade é uma criação de cada mente; em princípio não cabe negar a realidade do outro, mas **procurar um espaço de escuta e cura**.

Aqui é comum sugerirem uma postura desafiadora: o sofrimento é opcional (sic); ou seja, se formos sobre-humanos conseguiremos sentir e pensar a respeito, sem sofrer. Por outro lado, recebemos de Bert Hellinger o afago: *Quem segue a luz divina, também precisa passar por sombras.*

É oportuna a verdade no dito de Daniel Handler: *...uma boa e longa **sessão de choro** é capaz de melhorar nosso ânimo, mesmo que as circunstâncias se mantenham as mesmas.*

O ideal é não nos fixarmos a sofrimento, como exemplificado pela Malala. Imaginemos essa menina receber três tiros no rosto, perder a visão por um olho, parte da audição, da mandí-

bula e até do osso posterior da cabeça, por desafiar forças contrárias a mulheres nas escolas e universidades [9]. Ela passou por diversas cirurgias para ser recomposta e, voltando à sua terra, viveu outra situação de extremo risco à vida. Em meio a um tiroteio pensou: ... *já encarei a morte. Estou tendo uma segunda chance de viver. Não posso ter medo, senão não conseguirei me mover*. E, um ano depois de ter sido alvejada, chocada com as garrafas e invólucros vazios deixados em monumentos históricos, engajou-se numa campanha por soluções através de **educação,** declarando que *uma criança, um professor, um livro e uma caneta podem mudar o mundo*.

E sobre **trauma,** me parece relevante comentar que, há uma infinidade de conhecimentos disponíveis, seus efeitos e modos de cura [10][11][12][13]**.**

E, no pós-trauma, há que haver espaço para o sofredor **tomar as rédeas das suas atitudes**, como sugeriu Cora Coralina: ...*quando tudo pa-*

rece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou lutar; porque descobri, no caminho incerto da vida, que o mais importante é o decidir.

Conheço uma viúva, chegando aos 80 anos e, em nossas conversas, ela me mostra suas obras, assim como compartilhamos lágrimas em face de doenças e mortes em nossas famílias. Ela está em fase de remissão completa de um câncer; usufrui de boa saúde mental; convive socialmente junto aos seus descendentes, vizinhos e amigos; ajuda a necessitados; é independente em termos financeiros, deslocamento e providências para sua manutenção; usa pá e enxada para limpar seu terreno e o cultivar; em sua casa arruma, faz consertos, lava, passa, costura, recolhe lixo, cozinha, pinta quadros artísticos, lê e acredita num devir espiritual. Pouco a ajudo, mas muito aprendo sobre luta por sobrevivência, vida plena, foco e rédeas sobre o próprio caminho, não obstante o irremediável.

No sofrimento costumamos ficar mais criativos e com mais adequada **percepção de valores**. Nesse estado frequentemente ficamos mais sensíveis por quem não tem travesseiro, do que por nossa insônia sobre um travesseiro. Paradoxalmente podemos estar propensos, em face do sofrimento, a **contornar o desespero**, **dando sentido à vida** que temos pela frente (14) (15), garimpando **razões para viver**, eventualmente aliadas a possibilidades de **ação junto a carentes**, bem como atuando com compaixão, empatia, afeto, compreensão e solidariedade (16).

Lutar

Quero então falar sobre **lutarmos por vidas preciosas**, começando pela nossa própria, como lutou Joana D´Arc, na sublime versão do Roberto Crema: *Utilizando as armas do coração – a **confiança** e a **coragem**, o **serviço** e a **entre-***

***ga**, a **transparência** e o **desprendimento** – ela nos indica um caminho de transformação de nós mesmos e do mundo* [(17)]**.**

De início cito questões ligadas a **reviver traumas**: Meu pai evitava remoer situações traumáticas, esse era o método eficaz para ele esquivar-se de depressão. Depois eu soube que há uma espécie de *síndrome do confessionário*, que vem a ser o remoer uma situação vivida. O pesquisador Andy Carvin [(18)], relata que sofreu TEPT ou PTSD – transtorno do estresse pós-traumático – em função de assistir reportagens impactantes, por isso sugere **evitar expor-se desnecessariamente** a cenas que evoquem pânico. Há muita informação divulgada sobre PTSD – post-traumatic stress disorder – um tema de grande relevância, que envolve **o reengajamento** do traumatizado com as suas esferas de contato íntimo, familiar e social **e o seu reemergir** na vida [(19)]**.**

Relembro que aqui estamos tratando das **inevitáveis** perdas e do luto. Meu pai, com cerca de seis anos de idade, perdeu sua mãe. Posteriormente, antes de completar dezoito anos de idade, o seu pai faliu, obrigando-o a mudar radicalmente de vida e passar a ser o provedor. Como era de se esperar, esses eventos moldaram nele comportamentos peculiares, no seu caso atinentes a **previsões e prevenções contra perdas** de entes queridos e condições financeiras. Aprendi que, se a perda de um ente querido ocorre **na infância**, sutilezas específicas devem ser tratadas, tais como: **auxiliar a criança a ir adiante**, após **trabalhar o entendimento** de características da morte – universalidade (para todos), não funcionalidade, causalidade e irreversibilidade [20]. Quanto a "não funcionalidade", a criança deve entender que morto não interage, *data vênia* a crenças e estudos sobre

continuação não-corpórea. Em seguida, há que lhe prover: atenção, tempo, esclarecimentos, acolhimento, apoio, segurança e amor.

Noto que, para o "enfrentamento" é necessário **possuir estrutura emocional ou adquiri--la**. Mas, como buscar coragem para enfrentar a perda? Como conhecer nossas forças e fraquezas? Como aguardar com paciência e aprender a emular nossa própria força?

Antes de continuar, que tal uma **pausa para cuidarmos de necessidades básicas**? Começando pelos "riscos médicos", precisamos, com denodo, reduzir e controlar hipertensão, diabetes, obesidade, colesterol elevado, tabagismo. Prosseguimos com visita ao banheiro, alimentação adequada, ajustes em prol do sono, exercícios físicos, relaxamento, respirações profundas, meditação... Tudo Ok! Vamos prosseguir...

Uma das minhas irmãs, após ter perdido uma das três filhas, reservou, sem prazo definido, o momento do banho para **prantear** sua amada... E por falar em choro, precisamos dar espaço para uma espécie de purga, tantas vezes quanto necessário. Refiro-me a chorar, falar sobre o assunto, escrever, nadar, pintar; enfim, **extravasar** e ir se deslocando rumo a uma certa **integração**.

O rumo para uma melhor organização e estabilidade interior passa pelo **cuidar-se**, uma ação sobre si mesmo. Entretanto, devemos cogitar outros tipos de ajuda e atividades que possam amenizar os sintomas e fomentar a aceitação e bons sentimentos. O auxílio por outras pessoas e até suporte de psicoterapeutas e psiquiatras podem ser requeridos, assim como "produtos químicos". De passagem, aproveito para alertar contra pretensos "cuidadores"; pois, entre esses, há esquizofrênicos, sociopatas, oportunistas, etc [(21) (22) (23) (24) (25)].

Concedam-me citar, ademais, as abordagens terapêuticas que promovem **regressões** a ocorrências da infância, ou da concepção ou de **eventos transpessoais**, pois esses enfoques podem se mostrar fundamentais quando a ressignificação desses eventos pretéritos se revela como o caminho de cura [26]**.**

Em contato com pessoas a poucas horas da morte, percebi que a partir de certo momento alguns moribundos desligam-se das pessoas e de tudo o mais à sua volta; foi o que aconteceu com minha mãe e, anos depois, com meu pai. Atingiram o estágio da **aceitação** [27]. Nessa condição eles **se abriram para a sintonia com o que viria e seguiram adiante**... Testemunhei a tentativa de exumar o corpo da minha mãe, seis anos depois da sua morte, a fim de liberar espaço no jazigo; surpreendentemente o corpo dela estava praticamente intacto, o que inviabilizou a exumação, mas mais estranho ainda, para mim,

foi eu ter a segura sensação de que ela não estava ali. Se por um lado meus pais estarão de algum modo incorporados em mim, deixá-los ir foi o aprendizado de não os restringir a limites que devo transcender [28].

Considero que, com essas experiências, tive ganho de harmonização interior. Gostaria então de colocar essa outra forma de luta: **a contemplação;** e, na contemplação, pensar no **vazio**, na **ilusão** e no **centro**. Se perdemos algo ou alguém, seremos tanto mais fortes quanto percebermos que o perdido é **vazio**, que dar substância ao luto é alimentar uma **ilusão**; e mais, contemplar o **centro,** o âmago do que foi perdido é flanar no vazio. Bem, depois desse "devaneio" budista, fica a nosso critério admitirmos, em nossos corações e mentes esvaziados, uma essência imaterial do que se foi.

Nossa procura acaba sendo por **resiliência**, que é especialmente bem-sucedida quando há

inserção social e responsabilidades; em outras palavras, a evolução pode ser mais positiva se o enlutado não enfrenta solidão, resolve questões financeiras e de saúde, e tem papéis a desempenhar na sociedade. É o caso, por exemplo, de uma especialista [(29)] em TCC – terapia cognitiva e comportamental – CBT em inglês – ao relatar sua disposição diante do que chamou de o Luto-Monstro. Ofereço esta síntese, em tradução livre:

> *A resiliência vem do luto e é da perda que podemos repensar o nosso lugar no mundo... Agora, com minha bússola para sempre ausente, encontro coragem para divulgar minha dor crua e vejo que posso reunir força, mesmo em tempos escuros. Continuarei a me alimentar de motivação, mas, acima de tudo, o amor e o tempo vão aliviar a minha existência, assim como a tua.*

Mas, e se a perda ainda é motivo de aflições? É fato que não se resolve aflições olvidando-as ou negando-as. Mais uma vez, no luto, sugiro pensarmos na ação de lutar, no sentido de procurar **tomar consciência** dos acontecimentos e processos internos, pois **somente o que é integrado é resolvido**. Lembro Carl Jung: *Ninguém se ilumina imaginando figuras de luz, mas se conscientizando da escuridão.*

Feitas as análises e considerações, convém exercitar meios de **dissolver o que pesa**. Certa vez, quando eu estava "imerso" numa bolha de sofrimento, uma amiga pediu-me para visitar sua tia, recém acometida de um AVC, a fim de auxiliar no conforto à família. Foi a minha melhor terapia: naquele hospital comecei a sair da bolha em que me encontrava, participei da redenção daquela senhora e vibrei com cada pequeno passo da sua longa recuperação.

É conveniente ser ativo no luto e também saber discernir e optar pela **Ação Correta**, que pode até ser, em dado momento, o **agir pelo não agir,** o ***wuwei*** taoísta. Que tal deixar a vida acontecer, não tentar chegar antes de todos, ter plano, mas não ter apego ao mesmo, deixar fluir e dar o seu melhor, sem se prender ao resultado final. Em suma, uma **quietude psíquica** merece ser cotejada entre nossas “ações”.

À esquerda, no diagrama a seguir **(Fig. 2)**, há etapas do luto que, se forem fechadas numa **bolha de vivências,** estarão **restringindo o luto à dor**. À direita, as demais etapas – Lutar e Fruir – proporcionam opção para uma **conduta libertadora,** em que o indivíduo agrega um esforço de acolhimento da perda, entendimento (cognição), acompanhamento (atenção), decisões e atitudes, domínio adequado das suas formas de comportamento e, quiçá, encontro de afetividade.

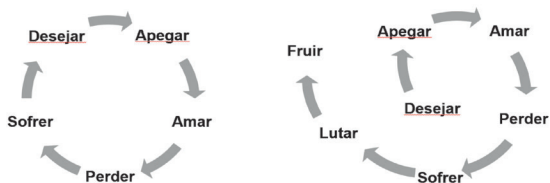



Fig. 2 – Conduta libertadora

Fruir

Por que fruir? Por que desfrutar prazerosamente a vida? - Ora, porque a alternativa seria **sofrer a vida**. Ora, porque a vida é um bem precioso, porque sonhamos com estar bem com o que tivermos, seja bom ou ruim, seja pouco ou insuficiente, porque **viver é estar em marcha, aprendendo a deixar ir, a livrar-se do desnecessário e a praticar gratidão pela oportunidade de evoluir como ser singular**.

No Caminho de Santiago, nos primeiros dias pensei em todos os problemas da minha vida;

eu os repeti obsessivamente por incontáveis vezes, até que passei a um estado de torpor, de ausência de ansiedade seguido de um esvaziamento espargido por centenas de quilômetros a pé. Comecei a perceber os detalhes das minhas passadas, dos terrenos, da natureza. Sem esforço, sem impor raciocínios. Atento aos sinais do meu corpo, aos riscos do caminho, às necessidades dos demais caminhantes, reconhecendo suas pegadas. Sem querer adotei o: *Flui com o que acontecer e deixe sua mente ser livre*, atribuído a Chuang Tzu. Foi aí que entendi; ou melhor, pratiquei, de modo inédito e involuntário, a plena meditação, o estar no momento presente. Surgiu com naturalidade a opção de deixar o tempo passar, de tornar as dores da alma temporárias e transitórias, de não tentar planejar a realidade volúvel. Dei risadas descontroladas quando desisti dos meus talheres, dicionário, sabonete, controles. Consegui contemplar mo-

mentos entre pensamentos e momentos entre o expirar e o inspirar e entre o inspirar e o expirar... Afinal, vale a dica do Carl Jung: *Quem olha pra fora sonha, quem olha pra dentro acorda.*

Tendo a estranhar quando me exortam a **ser feliz**, pois imediatamente penso nos sofrimentos e injustiças que existem, assim como nas minhas perdas passadas e nas que estão por vir. Mas, para essa linha de raciocínio, percebo que devemos **exercitar a Presença**: eventualmente relembrar dores e participar de sofrimentos, mas tentar não os carregar. Ou por outra, viver as nuanças e inteireza do momento, não trazer ou levar o que nos é “tóxico” e praticar a **equidade**, que inclui: imparcialidade, temperança, percepção das oportunidades, da efemeridade e do vazio.

E o nosso campo de ação no século XXI? Há **projeções** sobre alimentos, florestas, meio ambiente, economia e política, virtualização da realidade, complexidades em burburinho, ex-

periências de sobrevivência via minimalismo, hegemonias mutantes, extremos de riqueza e de pobreza, tendências demográficas, migrações, perseguições e campos de segregação de minorias. Porém, o homem desde sempre é **matéria que se esvai.** Podemos dissimular, mas não há como impedir que transpareça nossa **sede de amor e de transcendência** e até alguma desconfiança de que **talvez façamos parte de um milagre**. Esta lista de temas está aqui incluída como um cardápio inicial do que pode motivar-nos a dar **sentido** à nossa vida e a participar da efervescência do mundo, com certa lucidez. A lucidez é desejável, para permitir-nos nadar entre as ondas sociais de narcisismo e de normoses [30] [31]. Ainda que estejamos num processo de cura, o que lemos, discutimos e praticamos não deve nos levar a **repetir estruturas pouco flexíveis**, incapazes de reconhecer suas limitações. O melhor é **nos colocarmos livres** para pensarmos e assumirmos responsabili-

dades, inclusive por outros seres. Nossa prática de vida deve ser um entrelaçamento com a Realidade Una, sobre a qual temos responsabilidades.

Para o dia-a-dia apliquemos a meditação redigida pelo Ricardo Gondim [(32)] sob o título *Carpe-Diem*:

> *Se a vida tem tantos altos e baixos, resta então amar o instante; sorver a eternidade que se esconde no breve hiato entre o futuro e o passado. Como fazemos isso? Basta guardar mais frases gentis, escolher com responsabilidade – sem se deixar patrulhar por gente mesquinha – tirar mais fotos de quem amamos, lamentar as dores que afetam os frágeis, fugir dos ambientes falsos, rabiscar poesia, ler romances, cantar, degustar bons vinhos, sofrer com a sorte do injustiçado, falar de Deus com gentileza, não ter medo de ferir-se em nome do amor e esperar por quem anda devagar.*

Porém, quando meditações e análises nos levam a racionalizar nossos processos e não a harmonizá-los; melhor dizendo, quando sabemos explicar nossos problemas, mas não temos perspectiva de contorná-los, podemos socorrer-nos com vias **similares** às dos índios mexicanos **(Fig. 3)** yaquis ou toltecas e seu representante *nagual*: Don Juan Matus. Podemos acessar as técnicas historiadas por Victor Sanchez [33] e o controverso Carlos Castañeda, que prescrevem as **práticas de devaneio e de recapitulação,** em que **o guerreiro – o que luta** – busca **reviver com o corpo**, através de **encenações**, as suas vivências opressivas. Ressaltam a **postura de espreita** do guerreiro: quem espreita encara **mistérios**, **não os julga,** mas procura **decifrá-los**, empenha-se **por inteiro** nas batalhas, **recua** temporariamente se recomendável, **otimiza o tempo** e foca mais em melhorar **estratégias** do que em justificar sofrimentos. A **recapitu-**

lação é um **fenômeno corporal** a ser internalizado, uma janela para o assombro, a magia, as intuições e os sentimentos. Na **recapitulação,** as **questões pessoais relevantes são elencadas**, treina-se a **respiração profunda**, adota-se **postura de atenção** e o ambiente deve favorecer as **emanações a serem alinhadas no "Ponto de Encaixe"**, o ponto em que a **consciência se torna consistente: o guerreiro subjuga o "oponente"**. E para discorrer sobre a fundamental **relação do guerreiro com a terra**, relembro de uma ocasião em que estávamos sendo treinados em sociodrama: alguém reviveu uma situação de desespero, que nos levou a procurar consolá-lo; entretanto fomos impedidos por Pierre Weil, que sabiamente **ofereceu o chão** para aquele vivente interagir e reencontrar-se. Posteriormente, na fase de discussão da dinâmica, foi consensuado que **a terra é o abrigo sempre disponível a todos nós, é o último recurso a ser**

oferecido. Encontramos na sabedoria xamânica essa relação de unicidade com tudo, assim como de conformidade e devoção pela natureza – conceitos disponíveis às nossas práxis.

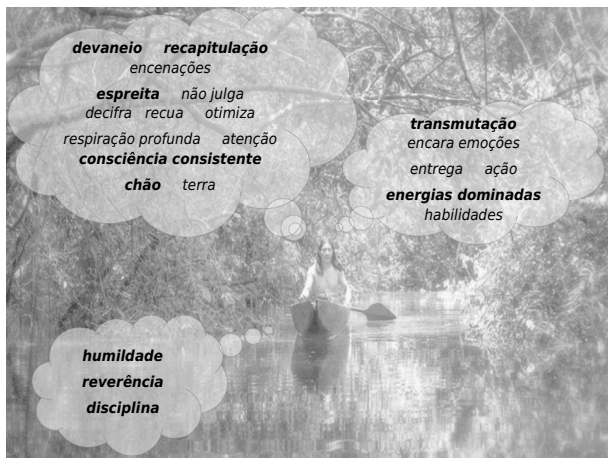



Fig. 3 - Postura do guerreiro

Há algo próximo à "recapitulação", denominado de **transmutação:** (34) quando **encaramos nossas emoções de frente**, sem escapismo, sem medo, sem esperanças e sem nos deixar ser dominados por seu "fascínio". Na transmutação

saltamos do barco do desespero para o rio da vida, **descobrindo** como nadar até as margens e, assim, assimilando a prática da **entrega** e da **ação**. É no viver que transmutamos nossos demônios em **energias dominadas** e adquirimos **habilidades** para conviver com essas energias.

Os xamãs havaianos associam as doenças físicas e psíquicas a: desarmonias, medos, desagregações e perdas, entre as quais presumo que se insere o luto. Preveem um ciclo de cura que, após a perda da energia vital, segue com o diagnóstico, retirada "simbólica" do mal e finda na restauração da fonte de energia. Mas o mais precioso, na minha visão, são suas três orientações: a primeira, *ama com humildade tudo o que viveres*, a segunda, *vive tudo o que viveres com reverência* e, a terceira, *reconhece e compartilha tudo o que receberes, com disciplina*. Nessa cultura entendem que cabe ao indivíduo engajar-se no processo de cura e assumir responsabilidade pela própria cura. [35]

Gostaria finalmente de compartilhar o que a sra. Ruth Hervé postou aos 92 anos de idade, pouco antes de falecer:

> *- Aos amigos do Face comunico meu falecimento. Não é triste, é normal.*
>
> *Chatice é velório:*
>
> > *- Oi, que bom te encontrar, tenho saudades da ambrosia que tua mãe fazia, sabes?*
> >
> > *E aí vem a receita e o morto imóvel, calado e pior, "ignorado".*
>
> *Quem conviveu e gostava de mim, devemos ter rido muito juntos e de muitos, riam por mim...*
>
> *Aqueles que não gostavam, pensem noutra coisa.*
>
> *Adorei viver, acho que vou gostar de morrer! Adeus.*

Post Scriptum: Não poderia deixar de repassar, ainda, essa reação de Jiddu Krishnamurti [36], diante da morte do seu irmão Nitya, após ter passado alguns dias recolhido e chorando:

Uma nova força, nascida do sofrimento, pulsa nas veias e uma nova simpatia e uma nova compreensão nascem do sofrimento passado. Um desejo maior de ver os outros sofrerem menos e, se for preciso que sofram, vê-los suportar com nobreza o sofrimento e sair dele sem muitas cicatrizes. Chorei, mas não quero que os outros chorem. Se eles, porém, chorarem sei agora o que isso significa. Vi meu irmão... No plano físico poderíamos estar separados, mas agora somos inseparáveis... Pois meu irmão e eu somos um só. Como Krishnamurti tenho agora maior zelo, maior fé, maior simpatia e maior amor, pois há também dentro de mim o corpo, o Ser, de Nityananda... Ainda sei chorar, mas isso é humano. Agora sei, com maior certeza do que nunca, que há uma beleza real na vida, uma felicidade real que nenhum acontecimento físico pode destruir, uma grande força que não pode ser enfraquecida pelos acontecimentos que passam, e um grande amor permanente, imperecível e invencível.

Síntese

Visão de um **ciclo virtuoso de luto:** **(Fig. 4)**

– Temos nossas cargas de **desejo** e **apego**, nossos amores e jeitos de **amar** e **BUM**! ... tropeçamos numa **perda**.

– Aí é bom **chorar**, **dar** o devido **tempo** para analisar e **dar sentido** ao processo.

– Em face da dor, há formas de **lutar** e habilitar-se a **fruir** na vida, com leveza e, quem sabe, praticando formas de amor ágape – desinteressado.

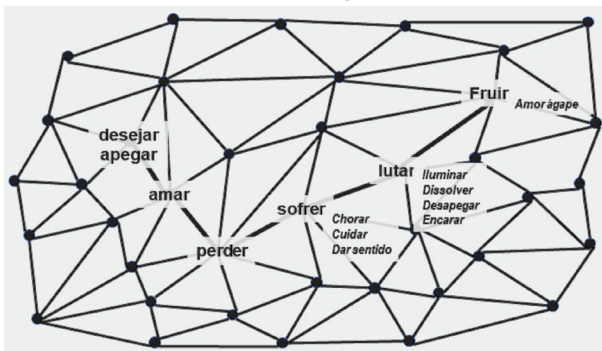



Fig. 4 – Síntese do Luto

Então vieram a Pandemia e mais lutos

A pandemia do **coronavírus** trouxe um impacto adicional de medos, mortes, perdas e necessidades de ajudar e de ser ajudado; estamos diante de uma epidemia de transtornos. A premência de fazermos opções – nos ambientes sociais e nos privados – escancarou a importância de obtermos **informações de boa qualidade** e de mantermos **lucidez e capacidade de discernir** em meio a tempestades de dados, muitos deles falsos, tendenciosos e maldosos. Nessa "altura", peço permissão para repetir o que tanto já ouvimos e lemos, para oferecer aqui uma **lista de ações e *não ações,*** por nós e em prol dos que socorremos: pensar antes de agir, preparar-se, reconhecer frustrações, respeitar os riscos, informar-se e divulgar informações seguras, lidar adequadamente com materiais e corpos, relaxar, esvaziar-se, respirar, meditar, tomar sol, comu-

nicar-se, não isolar nem ficar isolado, lembrar-se dos CVV – Centros de Valorização da Vida (188), estabelecer conexões – *hot lines* – e engajar-se em ações filantrópicas, rearranjar relações e rotinas considerando os solitários, encontrar meios de lidar com sobrecarga emocional, melhorar inter-relacionamentos e aproveitar pra estudar e aprender. O desafio é **cuidar da vida e dos vivos**, a despeito das nossas próprias perdas e luto; pois, pode ser que uma vida, o faminto, o desabrigado e o desesperado contem somente com nosso olhar e ação equânime e compassiva. Cuidemos de nossos lutos pessoais, coletivos e pandêmicos, dentro e fora de nós.

Lidando com o Espaço de Encontro

Minha neta, ainda com 5 anos, visitou-me no início da noite de uma sexta-feira, quando iríamos buscar sua avó. Enquanto esperáva-

mos, por mais de três horas, fiquei lendo e ela brincando ao meu lado. Notei que ela estava tristonha, aproximei-me e perguntei: – *Você está triste? Por que?* Ela me olhou dando indicação de estar passando por algo doloroso, mas não disse nada, nem deu sinal de que contaria o problema.

1ª estratégia: Pensei em contar o ocorrido pra mãe dela, minha filha; ou seja, eu ia repassar o problema. Continuei ao seu lado, perguntando, e ela calada.

2ª: Simulando uma síndrome do avô carente, apelei: – *Pôxa! Se você não quer dizer nada pro seu avô, vou continuar lendo*. E me afastei um pouco, demonstrando uma tristeza teatral. Porém, em certo momento ela saiu silenciosamente para outro cômodo; em seguida fui vê-la e me deparei com ela chorando.

3ª: Tocado pela dor, por impulso carreguei-a nos braços e ficamos quietos, calados, por lon-

gos minutos. Assim, contatei, finalmente, seu Espaço do Silêncio, sutil acesso à sua confiança.

4ª: Tentei distraí-la perguntando se queria um picolé ou um iogurte. Ela negou com a cabeça e somente apertou-me mais no abraço. Finalmente, confiou-me a explicação: – *Estou com saudade da minha tia que morreu*. Havia mais de um ano do ocorrido, mas junto a esta saudade ela associou e citou a falta que estava sentindo da *secretária do lar*, que estava de férias.

5ª: Fui solidário, mas disse-lhe diretamente, que esta última voltaria em breve, após o descanso das férias, e que sua tia estava muito doente e foi melhor ela ir descansar no céu, onde está feliz e pode olhar para todas as pessoas que ela gosta aqui. A partir desse momento tivemos então relaxamento e tranquilidade...

6ª: Deixei as leituras que me afastavam do engajamento adequado e passei o resto da noite estritamente com ela, até o momento luminoso

do encontro com a avó. No fim da noite, quando li pra ela este relato, ela revisitou seus sentimentos, gostou destas palavras fiéis ao ocorrido e terminou a noite brincando, em paz.

Fico imaginando se conseguiria **mostrar a alguém em luto ou convencer a mim mesmo**, de que as prisões do corpo podem ser asas para **nos elevarmos, após nos desprendermos**; pois aqui é um **lugar de passagem** e não um **ponto de chegada**.

Agora convido-nos a comemorarmos as maravilhas da autonomia, entre as que pudermos desfrutar. Seja respirar, fazer necessidades fisiológicas, comer, limpar, andar, ouvir, olhar, raciocinar, meditar, amar, assim como nos exercitarmos e nos doarmos. Ou, como desejava meu pai para todos: **SPA** = saúde, paz e alegria.

Referências

1. FERREIRA, Luciano. *Volubilidade – Amar, a cada dia, o outro em mutação*, poema Formas de Amor, p. 115, 1999.
2. BEALES, David and Helen Whitten. *Emotional Healing for Dummies*. John Wiley and Sons – England, 2010.
3. GOTTLIEB, Lori. *Rites of Passage – Will You Stay with Me Until I Die?* The New York Times, april 18, 2019.
4. NIETZSCHE, Friedrich Wilhelm. *Além do bem e do mal ou prelúdio de uma filosofia do futuro.* Hemus Livraria, Distribuidora e Editora S.A., 2001
5. Anxiety and Depression. https://www.amenclinics.com/conditions/anxiety-and-depression/
6. Aprendizado com base em escaneamento de cérebros. https://www.youtube.com/wa-

tch?v=esPRsT-lmw8

7. TAVARES, Leandro Anselmo Todesqui. *A depressão com "mal-estar" contemporâneo – Medicalização e (Ex)-Sistência do sujeito depressivo.* Editora Unesp, 2010.
8. NOVAES Adenáuer. *Alquimia do amor – Depressão Cura e Espiritualidade.* Fundação Lar Harmonia, 2004.
9. YOUSAFZAI, Malala with Christina Lamb. *I Am Malala – The Girl Who Stood Up for Education and was Shot by the Taliban.* Weidenfeld & Nicolson – London, 1st ed., 2013.
10. TEDx Talks. *YouTube Channel.* https://www.youtube.com/channel/UCsT0YIqwnpJCM-mx7-gSA4Q
11. CARRIERE, Rolf. *Healing Trauma, Healing Humanity.* https://www.youtube.com/watch?time_continue=38&v=CcXqcQecRXo . TEDx Groningen, 2013.

12. RIGG, John. *The effect of trauma on the brain and how it affects behaviors.* https://www.youtube.com/watch?v=m9Pg4K1ZKws. TEDxAugusta, 2015.
13. MARICH, Jamie. *Trauma.* https://www.youtube.com/watch?v=oa3M2_uvgPo. TEDx Youngstown, 2015.
14. FRANKL, Viktor E. *Em Busca De Sentido*. Ed. Vozes, 2009.
15. CULTURATECA, entrevista. *A descoberta de sentido no sofrimento.* http://www.culturateca.com.br/a-descoberta-de-sentido-no-sofrimento/ . 2016. Baseada na Entrevista com Viktor Frankl – A descoberta de um sentido no sofrimento: https://youtu.be/ilRNmwNvuWk. 2013.
16. KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *A Roda da Vida*, pág. 147, 156. Sextante, 2ª ed, 1998.
17. CREMA, Roberto. *O Poder do Encontro – Origem do Cuidado.* Tumiak Produções –

São Paulo, 2ª ed., 2017.

18. CARVIN, Andy. *Don't Watch the New Zealand Mosque Attack Video. Just Don't*. https://medium.com/dfrlab/dont-watch-the-new-zealand-mosque-attack-video-just-don-t-e7d30c7ca96a . A Medium Corporation. 2019.
19. MCELHERAN, Megan. *Trauma Mudança Resiliência*. TEDx YYC. https://www.youtube.com/watch?v=P8nMgY5dkTs
20. SPEECE, Mark W. *Children's Concept of Death*. Michigan Family Review, pág. 57-69, Volume 01, Issue 1, 1995.
21. TIMOTHY J. Trull and Mitchell J. Prinstein. *Clinical Psychology.* 8th Ed. Wadsworth – USA, 2013.
22. CLECKLEY, Hervey M.. *The Mask of Sanity*. 5th Ed, 1988.
23. BULLMORE, Edward. *Seeing Beyond Depression.* https://www.psychologytoday.

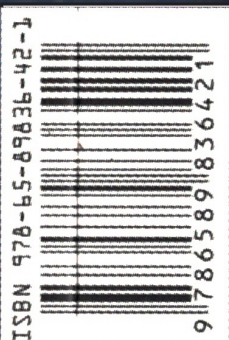
com/intl/articles/201901/seeing-beyond-depression. 2019.

24. BULLMORE, Edward. *How to Factor Inflammation into Your Treatment for Depression.* https://www.psychologytoday.com/intl/articles/201902/how-factor-inflammation-your-treatment-depression. 2019.
25. American Society for Pain Management Nursing. http://www.aspmn.org/
26. MEIRELLES, Suely. *Do divã à Espiritualidade – ATH – Abordagem Transdisciplinar Holística em Psicoterapia*. Idéias & Letras, 2009.
27. KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Sobre a Morte e o Morrer,* pág. 126. Martins Fontes, 1981.
28. CONTINENTINO, Ana Maria Amado. *A Alteridade no pensamento de Jacques Derrida: Escritura, Meio-Luto, Aporia*. Tese de Doutorado. 2009.
29. GIACOBONE, Carolina. *The Grief Monster.* www.psychiatrictimes.com . 2019.

30. LASCH, Christopher. *A Rebelião das Elites e a Traição da Democracia*. Editora Ediouro, 1995.
31. WEIL, Pierre; LELOUP, Jean-Yves e CREMA, Roberto. *Normose – A Patologia da Normalidade.* Editora Vozes, 2014.
32. GONDIM, Ricardo. *Carpe Diem*. http://www.ricardogondim.com.br/meditacoes/carpe-diem/. 2017.
33. SÁNCHEZ, Víctor. *Os Ensinamentos de Don Carlos*. Nova Era, 1987.
34. TRUNGPA, Chögyam. *Além do Materialismo Espiritual.* Ed. Cultrix, 2ª ed., 1996.
35. WESSELMAN, Hank. *The Bowl of Light*. Sounds True Inc., Colorado, 2011.
36. LUTYENS, Mary. *Krishnamurti: Os Anos do Despertar*, pág. 223. Ed. Cultrix, 1978.

Luz sobre o LUTO

Luciano Gonzaga de Menezes Ferreira

Light on
Mourning
Luciano Gonzaga de Menezes Ferreira
ISBN 978-65-89836-42-1
9786589836421

Life is an opportunity for learning and gratitude for being in the Whole One.

These records are part of this journey.

Light on Mourning

Luciano G. M. Ferreira
@lucianogmferreira
Luciano Ferreira – Wuji